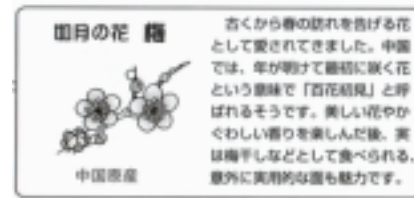


す ま い る

平成18年2月 京田辺市立田辺中学校保健室発行



立春が過ぎて少しずつ日が長くなり、日ざしも明るさを増してきました。冬の終わりを実感するような暖かな日もあります。でも、急に冷え込んだり、雪が降ったりすることもあるので、油断は禁物です。田辺中では流行していませんが、かぜやインフルエンザも流行しています。バランスのよい食事と十分な休養で、寒の戻りに備えましょう。天候や気温に合わせて服装を調節することも忘れずに・・・

インフルエンザに注意！

症状

ウイルスに感染してから1～3日後に症状が現れます。

38℃以上の高熱
頭痛
全身のだるさ
筋肉や関節の痛み



インフルエンザはかぜではありません・・・かぜとの違い

- ・ 全身症状が強く、突然起こります。
- ・ 少し遅れてせきや鼻水などの上気道症状が現れます。

予防法

- ・ うがい、手洗いをこまめにする
- ・ 睡眠をじゅうぶんにとる
- ・ 室内の湿度を50％以上に保つ
- ・ 人ごみにはなるべく出かけない



インフルエンザと診断されたら

熱が下がって2日過ぎ、主治医に登校を許可されるまで出席停止になります。通常の欠席とは別の扱いになりますので、診断を受けた場合は連絡してください。

休憩時間に換気をしましょう

6日から10日まで保健委員会で「窓開けキャンペーン」を行い、休憩時間に換気をするように放送をしました。その後も換気が出来ていますか？

何故、換気が必要なのか？

暖房により暖められた教室の空気は、とても乾燥しています。乾燥している部屋では、かぜやインフルエンザのウイルスが増殖します。また、二酸化炭素濃度も上がり、集中力が落ちる、頭痛がするなど、体にも不調が出てきます。



休憩時間ごとに5分～10分くらい、窓をしっかりと開けて換気をしましょう。

2月2日の2校時、薬剤師の先生に2年4組の教室の空気検査をしていただきました。「湿度が低くなっています。窓を開けて、湿った外の空気を入れることが大切です。」と指導をいただきました。

かぜの話

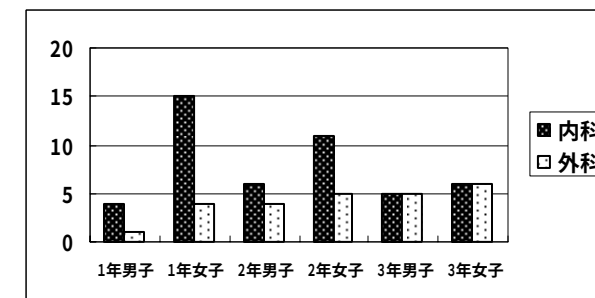
かぜをひいた時は、お風呂に入らないほうがよいって本当？

かぜのひきははじめの時は、サッと入れれば平気だと思いがちですが、お風呂に入ると水分が体につき、体を冷やしてしまいます。そうするとかぜをこじらせてしまい、治るのにも時間がかかってしまいます。汗をかいたらタオルで拭いて、下着をまめに交換することで清潔を保つようにしましょう。

「頭を洗いたい！」という人も多いと思いますが、頭はとくに冷えやすいのでがまんしましょう。



1月の保健室の様子



インフルエンザ、かぜの大きな流行はありませんでした。

「腹痛、吐き気」の症状が多かったです。